

## Dukungan Sosial dan Faktor Demografi dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa : Sebuah Tinjauan Pustaka

Suci Ramadhani<sup>1\*</sup>, Muhammad Ali Maulana,<sup>1</sup> Mita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

*Korespondensi Penulis:	Riwayat Artikel:	
sucirama@student.untan.ac.id	Dikirim:	24 Agustus 2024
	Diterima:	31 Januari 2025
	Terbit:	31 Juli 2025

### Tinjauan Pustaka

#### Abstrak

Pembelajaran daring dapat berpengaruh terhadap proses perkuliahan yang tidak maksimal, *Academic burnout* dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan daya serap dari intisari materi yang diberikan serta menurunnya prestasi belajar. Menganalisis faktor yang berhubungan dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Jenis penelitian kajian pustaka atau *literature review* dengan teknik analisa data menggunakan *content analysis*, artikel diperoleh melalui *database google scholar, Pubmed, Science Direct*, dan neliti dengan menggunakan kata kunci dukungan sosial dengan *burnout academic*, dukungan keluarga dan akademik *burnout*, pengaruh dukungan sosial terhadap burnout akademik dan *social support AND academic burnout, social support AND student burnout, burnout academic AND factor demographics AND student*. Dari 8 artikel penelitian yang ditelaah diperoleh 2 faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *social support* dan faktor demografi. Faktor *social support* memiliki peran untuk mengurangi *academic burnout* dan faktor demografi menunjukkan bahwa risiko tinggi sindrom *burnout* secara signifikan berhubungan dengan jenis kelamin, usia, tinggal bersama orang tua dan jenis pembiayaan studi swadana pada mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan faktor demografi memiliki peran dalam menurunkan tingkat *academic burnout*.

**Kata Kunci:** *Academic Burnout*; Sosial Support; Faktor Demografi

#### Abstract

Online learning can affect the lecture process that is not optimal, *academic burnout* can result in a decrease in concentration and absorption of the essence of the material provided and a decrease in learning achievement. Analyzing factors related to *academic burnout* in students. Type of literature review research with data analysis techniques using content analysis, articles obtained through google scholar, Pubmed, Science Direct, and neliti databases using keywords social support with *academic burnout, family support and academic burnout, the influence of social support on academic burnout and social support AND academic burnout, social support AND student burnout, burnout academic AND factor demographics AND student*. From 8 research articles studied, 2 factors were obtained that affect *academic burnout*, namely *social support*, and demographic factors. Social support factors have a role to play in reducing *academic burnout* and demographic factors suggest that the high risk of burnout syndrome is significantly associated with gender, age, living with parents, and the type of financing of self-financing studies in students. This study shows that social support and demographic factors have a role in reducing the level of *academic burnout*.

**Keywords:** *Academic Burnout*; Social Support; Demographic Factors

## PENDAHULUAN

Sektor pendidikan telah terpengaruh secara signifikan oleh pandemi global yang dikenal sebagai COVID-19. Pemerintah menghadapi tugas membuat regulasi mengenai penyelenggaraan sistem pendidikan di tengah pandemi kala itu. Pendekatan tradisional dalam menjalankan pembelajaran secara eksklusif melalui interaksi tatap muka kini telah bergeser ke platform *online*.<sup>1</sup> Tingkat pendidikan tinggi juga telah mengadopsi sistem ini. Kebijakan pembelajaran jarak jauh telah mengubah rutinitas belajar mahasiswa. Pendidikan yang dijalankan secara daring diharapkan dapat menumbuhkan kemandirian yang lebih besar di kalangan siswa, memperkuat antusiasme mereka, menanamkan rasa tanggung jawab dan otonomi dalam pembelajaran mereka (*learning authonomy*), dan mempersiapkan mereka untuk era revolusi industri keempat. Dalam menanggulangi akibat tersebut, pemerintah mengambil beberapa kebijakan buat meminimalisir angka penularan. Antara lain merupakan larangan untuk berkumpul, pembatasan sosial dalam skala besar (PSBB) serta melindungi jarak fisik (*physical distancing*), dan pemakaian masker serta mencuci tangan.<sup>2</sup>

Sebagai langkah untuk menekan penularan dan perluasan COVID-19, Surat Edaran Nomor 36962/MPK. A/HK/2020 yang dikeluarkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) mengamanatkan pemanfaatan metode daring atau virtual untuk semua kegiatan pendidikan di setiap tingkatan sekolah, baik itu sekolah dasar, menengah serta perguruan tinggi. Pendidik telah menggunakan beragam pendekatan untuk menerapkan pembelajaran online selama penutupan sekolah sebagai tindakan pencegahan terhadap virus corona. Namun, pelaksanaannya dianggap kurang optimal, menunjukkan kurangnya kesiapan di kalangan pendidik untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan teknologi digital. Menurut temuan beberapa penelitian, banyak siswa menghadapi tantangan dalam memahami materi dalam pembelajaran online.<sup>1</sup> Hal itu disebabkan oleh, persyaratan tugas meningkat, dan mereka tidak dapat terlibat dalam interaksi langsung dengan teman sebaya dan instruktur.<sup>3</sup>

Beberapa studi penelitian menunjukkan bahwa baik mahasiswa maupun mahasiswa menghadapi kesulitan sebagai akibat dari berbagai kekurangan dalam pelaksanaan pembelajaran online. Selain itu, ditegaskan bahwa siswa dan mahasiswa menemukan pembelajaran tatap muka tradisional lebih menarik dibandingkan dengan pembelajaran online. Akibatnya, situasi ini dapat berkontribusi pada peningkatan kelelahan siswa, yang pada akhirnya dapat menghambat efektivitas pembelajaran. Hal ini diwujudkan melalui seringnya penundaan tugas, penyelesaian tugas di bawah standar, berkurangnya minat individu dalam belajar, berkurangnya konsentrasi dan penyerapan materi, serta penurunan prestasi akademik. Selain itu, penelitian lain mengungkapkan bahwa pembelajaran online berdampak negatif terhadap kualitas studi siswa sebesar 56,7% dan

kesejahteraan psikologis mereka sebesar 54,7%.<sup>4</sup>

Menurut temuan penelitian, 80,09% siswa yang dikategorikan memiliki pendekatan deep learning mengalami burnout.<sup>5</sup> Selain itu, 50,8% siswa mengalami tingkat burnout yang tinggi khususnya selama pembelajaran online. Penelitian ini menyoroti beberapa faktor yang berkontribusi terhadap academic burnout, termasuk dukungan sosial dan faktor demografi.<sup>6,7</sup> Selain itu, faktor-faktor seperti tuntutan tugas yang tinggi dan kuantitas kegiatan belajar dalam peningkatan keterampilan juga berperan dalam kelelahan siswa, yang mengarah pada munculnya *burnout syndrome*.<sup>3</sup>

*Burnout Syndrom* adalah kumpulan gejala yang terjadi pada individu karena tuntutan berat dari pekerjaan yang mereka terima, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan kinerja.<sup>8</sup> Kelelahan emosional dalam diri individu dapat menurunkan empati seseorang, sehingga cenderung tidak memiliki fokus yang baik sesuatu meskipun dapat berdampak baik pada dirinya. Banyak ditemukan gejala gangguan kesehatan mental yang tersebar luas di kalangan mahasiswa, dan ini tidak diragukan lagi memiliki dampak signifikan pada prestasi akademik dan kinerja karir mereka di masa depan.<sup>9</sup> Kelelahan dalam hal akademik dan perasaan jenuh dengan pembelajaran dapat menyebabkan penurunan fokus dan pemahaman materi inti. Burnout bertindak sebagai penghalang emosional dan kognitif yang disebabkan oleh tekanan akademis yang terus-menerus. Akibatnya, siswa dapat menunjukkan sinisme dan sikap apatis terhadap pelajaran mereka, kurang percaya diri, melakukan penghindaran, dan kesulitan untuk memahami konten yang telah diajarkan kepada mereka.<sup>3</sup>

Siswa mengalami berbagai gejala burnout, terutama ditandai dengan berkurangnya semangat belajar dan rasa malas. Ketidakpuasan dapat berasal dari sistem dan metode pembelajaran yang monoton, yang menyebabkan kebosanan dan perasaan malas berikutnya. Penurunan minat dan keinginan untuk menarik diri juga dipengaruhi oleh stres yang disebabkan oleh banyak tugas dengan tenggat waktu, menciptakan tekanan yang memaksa siswa untuk mencari istirahat dari jadwal sibuk mereka dan mencari penyelesaian yang instan dari kewajiban mereka.<sup>3</sup>

Hingga saat ini, solusi nyata belum ditemukan karena tidak adanya data penelitian konkret mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik mahasiswa dalam pembelajaran online. Dengan pergeseran ke perkuliahan daring selama pandemi, mahasiswa mengalami berbagai tantangan, antara lain kesulitan konsentrasi, keterbatasan sinyal, kuota jaringan terbatas, dan minimnya interaksi antar mahasiswa, bahkan saat diskusi daring.

Tidak diragukan lagi, ada kebutuhan untuk menyelidiki dampak kuliah online terhadap burnout mahasiswa selama berlangsungnya masa pandemi.<sup>10</sup>

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji faktor-faktor yang terkait dengan academic burnout pada mahasiswa. Temuan dari penelitian ini dapat berfungsi sebagai sumber pengetahuan dan informasi baru yang berharga di bidang keperawatan, khususnya dalam kaitannya dengan pendidikan keperawatan, manajemen, dan keperawatan kesehatan mental mengenai faktor-faktor yang terkait dengan *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa tentang faktor-faktor yang dapat dihindari untuk mencegah academic burnout. Selain itu, temuan penelitian dapat berfungsi sebagai bahan evaluasi yang dipertimbangkan dan data dasar untuk pengembangan program pencegahan yang bertujuan mengatasi *academic burnout* dan mengurangi potensi dampaknya.

## METODE

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tinjauan pustaka. Strategi penelusuran para literature review ini menggunakan SPIDER. Database yang digunakan oleh peneliti dalam melakukan pencarian referensi adalah Google Scholar, Neliti, Science Direct dan PubMed. Kata kunci yang digunakan untuk pencarian jurnal adalah pembelajaran daring, mahasiswa, faktor demografi. Sedangkan kata kunci yang digunakan dalam Bahasa Inggris adalah burnout AND burnout syndrome AND academic burnout AND social support AND factor demographic.

Kriteria inklusi pada literature review ini adalah rentang waktu publikasi artikel yaitu 5 tahun terakhir (2017-2022), artikel dan jurnal dapat diakses secara penuh/full text, artikel dan jurnal berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris, artikel dan jurnal bereputasi/terakreditasi.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah artikel penelitian dengan metode literature review/systematic review dan artikel yang berbahasa selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

## HASIL

Peneliti mengidentifikasi sebanyak 19.100 artikel di Google Scholar, terdapat 266 artikel di database PubMed, 6.259 artikel pada database Science Direct, dan pada database Neliti didapatkan sebanyak 3 artikel. Total dari keseluruhan artikel yang didapatkan dari empat database sebanyak 25.628. Berdasarkan hasil skrining diperoleh 25.628 artikel yang kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Terdapat 56 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti melakukan pembacaan secara lengkap pada 56 artikel tersebut dan menghasilkan 8 artikel yang terpilih, diantaranya pada penelitian Darajat, Syawal dan Muliani (2021) memaparkan bahwa Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas (55%) responden dikategorikan memiliki dukungan sosial keluarga sedang, menunjukkan bahwa pemberian dukungan sosial keluarga kepada

peserta belum sepenuhnya optimal.<sup>11</sup> Studi ini membahas berbagai jenis dukungan sosial keluarga, termasuk dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Di antara responden 45 siswa (51,7%) menerima dukungan emosional sebagai bagian dari dukungan sosial keluarga mereka, sementara 50 siswa (57,5%) mengalami dukungan terbatas dalam hal dukungan informasi. Analisis statistik menunjukkan nilai  $p$  0,024, yang kurang dari tingkat signifikansi  $\alpha$  (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan prokrastinasi akademis di kalangan mahasiswa sarjana keperawatan di Universitas Bhakti Kencana Bandung selama pembelajaran daring. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Muflihah (2021) yang memaparkan bahwa berlandaskan pada proses penyelesaian penelitian, data dikumpulkan berdasarkan tingkat dukungan sosial yang dirasakan dan academic burnout yang dialami selama pandemi.<sup>12</sup> Temuan mengungkapkan bahwa mayoritas subjek, terhitung 63,8%, merasakan tingkat dukungan sedang, menunjukkan bahwa mereka kadang-kadang menerima dukungan sosial dari individu di lingkungan terdekat mereka. Dukungan tersebut berasal dari berbagai sumber seperti keluarga, teman, dosen, atau individu lain di sekitar mahasiswa. Hasil uji hipotesis yang meneliti hubungan antara variabel dukungan sosial dan academic burnout menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Selain itu, koefisien regresi adalah -0,395. Temuan ini menunjukkan hubungan negatif antara persepsi dukungan sosial dan kelelahan akademik selama pandemi. Dengan kata lain, persepsi dukungan sosial ditemukan sebagai prediktor signifikan dari kelelahan akademik mahasiswa.

Pada Wistarini dan Marheni (2019) didapatkan hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa diterimanya hipotesis primer penelitian ini, yang berkaitan dengan pengaruh dukungan sosial keluarga dan efikasi diri dalam mengurangi stres akademik di kalangan mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.<sup>13</sup> Hal ini terlihat dari nilai koefisien  $R$  yang diperoleh sebesar 0,556, dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dan self-efficacy secara kolektif menyumbang 31% dari varians dalam variabel stres akademik. Selanjutnya, 69% sisanya mendapatkan pengaruh dari faktor-faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian yang dilaksanakan. Penelitian yang dilakukan Kim *et al* (2017) memparakan bahwa hubungan negatif dengan *burnout* siswa ( $r = .30$ ,  $p < .001$ ) dibandingkan dengan sumber dukungan sosial lainnya.<sup>14</sup> Korelasi rata-rata tertimbang antara dukungan sosial dari orang tua atau keluarga dengan burnout siswa ( $r = .18$ ,  $p < .001$ ) sedikit lebih kuat dari korelasi rata-rata antara dukungan sosial dari teman atau teman sebaya dan kelelahan siswa ( $r = .15$ ,  $p < .001$ ). analisis menunjukkan siswa sekolah menengah ( $r = .23$ ,  $p < 001$ ) memiliki skor ukuran efek yang sedikit lebih tinggi daripada pasca sekolah menengah. Siswa sekolah ( $r = .20$ ,  $p < .001$ ) dalam

hubungan antar siswa kelelahan dan dukungan sosial. Oleh karena itu, efek moerasi tingkat sekolah dalam hubungan antara kelelahan siswa dan dukungan sosial disimpulkan relative rendah. Oyoo dan Mutua (2019) juga memaparkan di antara ketiga domain dukungan sosial, dukungan sosial emosional lebih berpengaruh terhadap dukungan sosial secara keseluruhan. Ini mungkin berarti bahwa pada tahap kehidupan siswa ini, mereka cenderung menganggap dukunganemosional sebagai strategi koping yang paling penting untuk memecahkan tantangan dalam lingkungan belajar mereka.<sup>15</sup>

Penelitian Ye *et al* (2021) memaparkan bahwa hasil analisis bivariat didapatkan dukungan sosial ditemukan berhubungan positif dengan kepuasan hidup ditemukan secara signifikan berkorelasi dengan kelelahan akademik ( $r = -0,35$ ,  $p < 0,001$ ).<sup>16</sup> Dengan demikian, kepuasan hidup ditemukan untuk memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan akademik. Ilic 1 dan Ilic 2 (2021) mengungkapkan dalam penelitian ini, risiko tinggi sindrom *burnout* secara signifikan lebih sering ditemukan pada mahasiswa kedokteran berusia 22-24 tahun, dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih muda dan lebih tua.<sup>17</sup> Dalam penelitian ini tidak ada komponen sindrom *burnout* yang secara signifikan terkait dengan tempat tinggal, menyelesaikan sekolah menengah, status perkawinan dan anak-anak.

## PEMBAHASAN

Dukungan sosial keluarga mencakup berbagai bentuk, termasuk dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dukungan emosional melibatkan keluarga yang memberikan kasih sayang, empati, dan perhatian kepada individu. Dukungan apresiasi, di sisi lain, melibatkan menampilkan respons positif dan memberikan motivasi terhadap perasaan atau ide. Dukungan informasi memiliki keterkaitan dengan penawaran bimbingan, saran, dan umpan balik konstruktif mengenai tindakan dan pencapaian individu. Penelitian dari Oyoo dan Mutua (2019) juga menjelaskan dukungan yang dapat mempengaruhi *academic burnout* yaitu dukungan informasi, dukungan emosional dan dukungan instrumental.<sup>15</sup> Hasil ini menunjukkan bahwa dukungansosial informasional, emosional dan instrumental yang dirasakan secara negatif memprediksi kelelahan emosional dan dimensi sinisme dari kelelahan akademik. Ketika orang-orang penting dalam lingkungan pelajar menyediakan waktu dan sumber daya untuk pelajar dan memberi mereka umpan balik padates atau ujian yang dilakukan, mereka menjadi stabil secara emosional. Siswa seperti itu cenderung tidak kelelahan secara emosional atau mengembangkan sikap negatif terhadap pekerjaan akademik karena dorongan yang mereka dapatkan dari lingkungan. Dengan dukungan sosial, siswa lebih mungkin untuk berkembang dalam situasi stres dan mencapai tujuan pendidikan mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa



dukungan sosial khususnya dukungan guru lebih bersifat praktis dan langsung membantu siswa dalam hal dukungan instrumental, informasional dan emosional. Lebih penting lagi, dukungan sosial instrumental memiliki nilai prediktif signifikan positif pada kejenuhan akademik sehingga kejenuhan akademik cenderung meningkat dengan dukungan yang lebih instrumental.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Wistarini dan Marheni (2019) Koefisien beta standar untuk variabel dukungan sosial keluarga adalah -0,244, dengan ambang signifikansi  $p < 0,05$ .<sup>13</sup> Ini menunjukkan bagaimana dukungan sosial dari anggota keluarga dapat membantu menurunkan stres akademis. Sesuai dengan kesimpulan penelitian, mayoritas siswa memperoleh sumber daya materi, akses ke fasilitas, informasi, nasihat, pengetahuan, perhatian, kekaguman, dan rasa menjadi bagian di antara lingkaran kerabat dari keluarga mereka. Telah diamati bahwa dukungan dari keluarga memiliki dampak yang lebih besar pada academic burnout dibandingkan dengan dukungan dari teman atau sumber lain. Perbedaan dalam hasil ini dapat dikaitkan dengan pergeseran lingkungan belajar dari sekolah atau tempat yang biasa dipergunakan untuk belajar menjadi rumah. Karena interaksi keluarga dan siswa meningkat selama pandemi, keluarga sekarang memiliki kesempatan lebih besar untuk memahami tantangan serta permasalahan yang dimiliki oleh mahasiswa.<sup>12</sup>

Tidak adanya dukungan keluarga kepada mahasiswa sering berasal dari kurangnya pemahaman dalam keluarga mengenai tugas yang diberikan kepada mereka. Dalam situasi di mana keluarga tidak dapat memberikan pendampingan, bimbingan, atau memiliki andil berpartisipasi dalam menyelesaikan tugas-tugas ini, terutama untuk orang tua yang bekerja, dukungan cenderung kurang. Selain itu, banyak keluarga menghadapi tantangan dalam menerapkan atau memanfaatkan teknologi yang dapat memfasilitasi perkuliahan daring.<sup>11</sup> Oleh karena itu, dalam konteks ini sangat penting bagi keluarga untuk menawarkan dukungan yang memenuhi hal-hal yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Dukungan ini harus mencakup tidak hanya bantuan praktis atau sumber daya materi tetapi juga dukungan emosional, yang ditunjukkan melalui perhatian, empati, dan kepedulian yang tulus terhadap kesejahteraan mental mahasiswa.<sup>16,18</sup>

Pengaruh dukungan sebaya pada academic burnout ditemukan tidak signifikan. Dukungan teman sebaya tampaknya tidak memainkan peran penting dalam mengurangi academic burnout di kalangan mahasiswa. Temuan ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya, yang menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap aktivitas belajar siswa. Hal ini disebabkan oleh sifat otonom pembelajaran siswa, di mana bantuan teman sebaya dicari ketika mengalami tantangan dalam memahami materi belajar. Di tengah pandemi, terbatasnya interaksi dengan teman mengakibatkan berkurangnya pemahaman terhadap situasi mahasiswa saat itu. Akibatnya, dukungan yang diberikan oleh teman-teman menjadi kurang

efektif dan tidak berkontribusi untuk mengurangi burnout dalam hal akademik yang dihadapi. Dukungan dari sumber eksternal menunjukkan dampak negatif pada academic burnout selama pandemi. Secara khusus, kehadiran dukungan sosial dari orang lain dapat secara efektif mengurangi academic burnout di kalangan mahasiswa. Dukungan ini dapat berasal dari individu yang memiliki pengaruh signifikan terhadap mahasiswa, seperti dosen, pasangan, ataupun orang penting lainnya dalam kehidupan mereka.

Penelitian Kim *et al* (2017) memaparkan apabila dukungan yang diberikan oleh sekolah ataupun guru memiliki hubungan yang kuat dengan *burnout* siswa daripada orang tua atau dukungan teman sebaya. hasilnya dengan kemungkinan bahwa hubungan sosial keluarga dan teman menurun pada saat konflik, sedangkan hubungan di sekolah lebih stabil.<sup>14</sup> Dengan demikian, dukungan dari sekolah dan guru mungkin lebih praktis dan langsung membantu mahasiswa daripada hubungan dengan teman atau dari orang tua.

Hasil yang didapatkan pada penelitian Ye, Huang, Liu (2021) menemukan perbedaan dukungan sosial dalam kelelahan akademik di antara mahasiswa universitas.<sup>19</sup> Seperti yang diharapkan, hasil menunjukkan bahwa kepuasan hidup adalah kunci penilaian psikologis/emosi yang mendasari, berkontribusi pada penjelasan mengapa peningkatan dukungan sosial dikaitkan dengan berkurangnya kejenuhan akademik. Siswa yang menerima lebih banyak dukungan cenderung lebih puas dengan kehidupan mereka, dan pada gilirannya mungkin memiliki lebih sedikit kelelahan akademik. Di sisi lain, bagi mereka yang menghadapi kondisi stres atau melelahkan, dukungan sosial yang cukup mungkin untuk menciptakan persepsi positif tentang penilaian kehidupan, terlepas dari realitas sumber daya fisik, yang akan membantu mereka menarik diri dari kelelahan akademik.

Faktor berikutnya adalah faktor demografi meliputi usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan biaya kuliah. Dalam penelitian Ilic dan Ilic (2021) menjelaskan risiko tinggi untuk kelelahan emosional paling sering terlihat pada mahasiswa berusia 22-24 tahun.<sup>17</sup> Risiko tinggi untuk sinisme paling sering terjadi pada siswa laki-laki, mereka yang berusia 25 tahun ke atas, tinggal bersama orang tua dan membiayai sendiri studi mereka. Dalam penelitian ini, risiko tinggi sindrom *burnout* secara signifikan lebih sering ditemukan pada mahasiswa berusia 22-24 tahun, dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih muda dan lebih tua. Temuan ini harus ditafsirkan dengan hati-hati. Pertama, usia yang lebih tua saling berhubungan dengan pengalaman belajar, sehingga selalu ada pertanyaan tentang hubungan sekunder dengan sindrom *burnout*. Selain itu, salah satu penjelasan yang mungkin adalah bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout syndrome* pada awal studi kemungkinan besar akan meninggalkan studi, sedangkan mereka yang memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah akan tetap berada di Fakultas. Beberapa penelitian memiliki hasil apabila tidak



ditemukan adanya signifikansi relasi dalam hal statistik dari prevalensi sindrom kelelahan (yaitu, risiko tinggi untuk sinisme) dan jenis kelamin, berbeda dengan penelitian kami dan beberapa penelitian lain. Dalam penelitian kami tidak ada komponen sindrom *burnout* yang secara signifikan terkait dengan tempat tinggal, menyelesaikan sekolah menengah, status perkawinan, anak-anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa risiko tinggi sindrom *burnout* secara signifikan berhubungan dengan jenis kelamin, usia, tinggal bersama orang tua dan jenis pembiayaan studi swadana pada mahasiswa.

Ditemukan 2 aspek yang mempengaruhi *academic burnout* yang dialami mahasiswa diantaranya aspek *social support* dan aspek demografi. Aspek *social support* meliputi dukungan keluarga, dukungan teman, dukungan orang lain, dukungan guru dan sekolah. Berdasarkan pada beberapa aspek *social support* diatas yang memiliki pengaruh besar pada *academic burnout* yaitu dukungan dari keluarga karena dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang berubah menjadi di rumah dengan intensitas pertemuan keluarga dan mahasiswa yang semakin meningkat selama adanya pandemi, maka keluarga memiliki akses yang lebih besar untuk mengetahui kesulitan yang dihadapi mahasiswa selama pembelajaran daring. Pada aspek demografi dapat disimpulkan bahwa faktor ini berhubungan dengan usia, jenis kelamin, lingkungan dan biaya kuliah yang memiliki risiko *burnout*. Dalam aspek demografi risiko tinggi akademik *burnout* lebih sering ditemukan pada mahasiswa berusia 22-24 tahun dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih muda dan lebih tua.

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini tidak membahas secara spesifik mahasiswa pada profesi tertentu. Penelitian ini juga, dalam pencarian artikel penelitian luar negeri yang menjadi topik analisis masih terbatas ketersediannya dan mayoritas artikel tersebut dipublikasikan pada rentang waktu yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, serta penelitian ini menggunakan metode literature review sehingga hasil analisis bergantung pada penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan hanya berfungsi untuk merangkum penelitian yang sudah ada.

### **KESIMPULAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk dukungan sosial, termasuk dukungan dari keluarga, teman, individu lain, guru, dan sekolah, berkontribusi untuk mengurangi tingkat *academic burnout*. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa risiko tinggi sindrom *burnout* secara signifikan berhubungan dengan jenis kelamin, usia, tinggal bersama orang tua dan jenis pembiayaan studi swadana pada mahasiswa.

## Deklarasi Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Firman, & Rahman, S. R. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89.
2. Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah covid-19. *Biodik*, 6(2), 214–224.
3. Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadris biologi IAIN Jember di tengah pandemi covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38.
4. Alsaad, A., Alkhalaf, A. B., Alali, K. M., Alibrahim, J. H., Almahdi, I. S., & Ali Alsaad, C. (2021). Burnout prevalence and associated risk factors among KFU students, Alhasa, Saudi Arabia Medical Science. 25(107), 25.
5. Oktavia, A. (2018). Hubungan pendekatan belajar dan burnout pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*.
6. Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences*, 49, 120–127.
7. Maslach, C. (2018). Burnout: A multidimensional perspective. *Professional Burnout*, July, 19–32.
8. Pêgo, F. P. L. E., & Pêgo, D. R. (2016). Síndrome de burnout. *Revista Brasileira de Medicina Do Trabalho*, 14(2), 171–176.
9. Cheng, V. W. S., Davenport, T., Johnson, D., Vella, K., Mitchell, J., & Hickie, I. B. (2020). Naturalistic evaluation of a sport-themed mental health and wellbeing app aimed at men (MindMax), that incorporates applied video games and gamification. *Internet Interventions*, 20(December 2018), 100306.
10. Rachman, A., Yulius, H., Putro, S., Sadewa, M. I., & Hamid, F. (2021). Resiko kecenderungan burnout mahasiswa bimbingan dan konseling pada saat perkuliahan daring. 2, 82–90.
11. Darajat, A., M., Syawal, F., F., & Muliani, R. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal nursing update*, 12(3).
12. Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–212.
13. Wistarini, NNIP; Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, [S.l.], p. 164-173.
14. Kim, B., Lee, J., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout : A meta - analytic approach. *January 2017*, 127–134.
15. Oyoo, S., & Mutua, J. (2019). Social support and academic burnout among secondary school students in kenya. 6(9).
16. Ye, Z., Yang, X., Zeng, C., Wang, Y., Shen, Z., Li, X., & Lin, D. (2020). Resilience, social

support, and coping as mediators between COVID-19-related stressful experiences and acute stress disorder among college students in china. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1074–1094.

17. Ilic, I., & Ilic, M. (2021). *Burnout Syndrome and Associated Socio-Demographic Factors in Medical Students ; A Cross-Sectional Study*. 1–5.
18. Sari, T. T. (2020). Self-Efficacy dan Dukungan Keluarga Dalam Keberhasilan Belajar Dari Rumah di Masa Pandemi Covid-19. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 127–136.
19. Yuqiao Ye, Xiuyu Huang, Y. L. (2021). Social support and academic burnout among university students : A moderated mediation model. 335–344.